

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **Sensomotorisches Training - Eine Fortbildung zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung - sportartübergreifend (G2025-22003) am 29.04. und 05.05.2025, online von 18.00 - 21.15 Uhr**

Termin	Dienstag, 29. April 2025, 18.00 - 21.15 Uhr Montag, 05. Mai 2025, 18.00 - 21.15 Uhr
Ort	Online via Zoom
Leitung	Pia Wagner: Master of Sport Science (Ruhruniversität Bochum), Rückentrainerin, Rudertrainerin C Lizenz, Skitrainerin C Lizenz, OCR Athletin, Parkleiterin bei CROSSTRAILS Bochum
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 49,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Verbands für Modernen Fünfkampf NRW e.V., Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Fitnesstrainer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen, sportartspezifische Trainer*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen u.a.
Warum solltest du an dieser Fortbildung teilnehmen?	Hindernissen auszuweichen, Stürze abzufedern oder auf unebenen Untergründen laufen - ermöglicht wird all das durch das sensomotorische System. Doch leider funktioniert es nicht einfach so - nein, es will trainiert und gefördert werden. In dieser Fortbildung lernst du, wie du mit propriozeptivem Training Balance, Koordination, Bewegungsabläufe und Tiefenwahrnehmung deiner Sportler*innen förderst, es als Warm Up in eine Breitensportstunde integrieren oder als separates Training zur Steigerung der Lebensqualität anbieten kannst.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen über den Zusammenhang Gehirnleistung, Körperhaltung, Muskelspannung und Gelenkstellung</li> <li>• Kennenlernen verschiedener Übungen aus dem Propriozeptiven Training für verschiedene Anforderungslevel</li> <li>• Trainingsaufbau und Trainingsdurchführung</li> <li>• Erarbeitung von Übungssequenzen für verschiedene Zielgruppen</li> </ul>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kennst Übungen zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung deiner Sportler*innen</li> <li>• Du erlebst neue, innovative Balance- und Konzentrationsübungen</li> <li>• Du nutzt das propriozeptive Training zur Sturzprophylaxe, Rehabilitation und Leistungssteigerung</li> <li>• Du kennst Anwendungsideen für verschiedene Altersgruppen</li> </ul>
Anmeldung	<a href="https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-22003">https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-22003</a>
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 10, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	8 Lizenzpunkte (LE) zur Verlängerung folgender Lizenzen: DOSB ÜL C sportartübergreifend ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) oder vom LandesSportBund NRW e.V. DOSB ÜL B Prävention (Herz-Kreislauf-System sowie Haltung und Bewegung und DOSB ÜL B Fitnesstrainer*in ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) DOSB Trainer C Moderner Fünfkampf, DOSB Trainer B Moderner Fünfkampf, DOSB Trainer C OCR, DOSB Trainer C Biathle/Triathle/Laser-Run

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Sensomotorisches Training - Eine Fortbildung zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung - sportartübergreifend am 29.04. und 05.05.2025, online von 18.00 - 21.15 Uhr an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	